



160 pages
&
plus de 100
illustrations

Sortie fin janvier
2014

Edit. 4Trainer

***UNE IDÉE QUI ÉMERGE N'EST JAMAIS
TOTALEMENT LE FRUIT DU HASARD...***

« Je me suis levé en ce matin du 25 décembre 2012 avec une envie furieuse d'écrire. Une semaine après, j'avais rédigé le premier chapitre, douze jours plus tard, j'avais achevé mon ouvrage. Soit le temps d'effectuer 6 tours du monde en avion et sans escale !

*Cet ouvrage aurait pu s'appeler: **Métier : préparateur physique**. Je crois que j'ai bien fait de conserver celui qui fait office de référence. Il est plus en adéquation avec la nature du message que je voulais vous transmettre. De tous les ouvrages que j'ai écrits, il est celui qui me ressemble le plus, celui dans lequel je me retrouve. En cet instant, je me demande s'il vous plaira de lire ce qu'un autre a vécu et vit encore. Quel intérêt au fond ! Si vous décidez que cette trace n'a aucune portée, alors jetez ce témoignage ! Vous êtes les seuls à même de juger de ce qu'il doit advenir de cet acte de présence au monde.*

Cet ouvrage est le témoin d'une histoire vécue, je dirais d'une passion sans cesse consumée et sans cesse alimentée...

Il me reste de nombreux rivages à aborder. Je ne vous amène que de l'observation, de l'adaptation et de la création. Je ne suis pas plus doué que les autres, peut-être plus sensible. Comme vous le savez, je resterai toujours l'un de vos « pairs », ... à vous d'écrire le mot comme vous le souhaitez ! »

SOMMAIRE

Chapitre 1 : Raisons d'être

Contexte :	5
Un préparateur physique	12
La formation	15
Les savoirs associés	25
Définition	30
Dossiers et sous-dossiers	30
Les champs d'application de la préparation physique	44
Les facteurs de la préparation physique	53
Les méthodes de la préparation physique.....	59
Questions de planification	61

Chapitre 2 : Traces d'activité

Le développement des ressources : illustration avec le Rugby	67
La réathlétisation : histoire de cas.....	87
Problématiques associées au développement de la motricité.....	106
« Les entrées de séance » : essais divers	127
Fatigue et récupération : le travail sur les disponibilités	141
Épilogue	160

Epilogue

*« Tout comme Christophe Colomb, je suis parti un jour pour ouvrir une nouvelle route maritime en direction des Indes. Vers l'Ouest, un peu à l'aveuglette, il faut bien l'avouer ! Et puis, comme vous le savez, j'ai découvert un autre continent. Le film de mon débarquement est resté dans la mémoire de certains d'entre-vous, rappelez-vous, on y voyait mes bottes fouler les premiers arpents d'un littoral magnifique (hommage à **Ridley Scott**). L'Amérique a bien changé depuis. Ceux qui m'interrogent me posent souvent la même question : comment s'est passée l'expédition ? Je viens de vous le relater à l'intérieur de cet ouvrage... pour ce que je m'en souviens. Mais un jour, on m'a demandé de quel milieu j'étais issu et il a bien fallu que je réponde ! Il se pourrait que ma mère soit **Dian Fossey**, cette femme qui a vécu 13 ans avec les gorilles... dans la brume. Tout comme elle, je les ai approchés, mes amis, avec beaucoup d'humilité, en baissant les yeux, c'est ainsi que j'ai pu acquérir leur confiance, les observer dans leur environnement naturel. Je suis parvenu à mon objectif qui était celui de devenir leur confident...*

Nous voilà arrivés au terme de mon histoire. Depuis que je vous ai écrit cette lettre, j'ai encore navigué. Certains de mes amis disent que je suis un homme pressé, je pense que je suis tout simplement un homme terriblement intéressé. Et les choses ne semblent pas se calmer avec le temps ! En composant ce manuscrit, je me suis offert un espace de respiration... un temps de récupération active, peut-être un bilan préopératoire. Vous pourrez mettre tout ce que vous voulez derrière ce terme ! J'ai pris beaucoup de plaisir à revivre la façon dont je me suis constitué dans le temps, mais je suis déjà reparti vers d'autres horizons. Il y a « d'autres terres » qui m'attendent, je vous prépare d'autres témoignages...

*Je vous souhaite tout simplement, de vivre intensément toutes vos vies.
Norbert Krantz, un entraîneur parmi les siens »*

Achevé le 18 Janvier 2013

*Réflexions &
Traces d'activité*

UNE HISTOIRE RACONTÉE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

Cet ouvrage n'est pas un ouvrage classique, tel que vous pouvez en trouver dans le domaine de la préparation physique. Il ressemble davantage à un cahier de notes ou à un carnet de route dans lequel seraient décrites les différentes étapes d'une longue marche. Il offre le témoignage illustré de la façon dont un chemin s'est construit, progressivement... avec passion et humilité.

N. Krantz
Responsable de l'Unité Aide Méthodologique à la Performance Sportive / INSEP



ISBN 979-10-91285-07-0 27€

